

Cuprins

Aperitive

Pateu de morcov	10
Pateu de țelină	11
Pateu de pătrunjel rădăcină	12
Pateu de năut	13
Roșii umplute cu conopidă	14
Roșii umplute cu salată de vinete	15
Roșii umplute cu ciuperci	16
Vinete cu maioneză de soia	17
Fasole verde cu maioneză de soia	18
Ciuperci cu maioneză	19
Icre de griș	20
Pateu de linte	21
Pateu de soia	22
Pateu de mazăre	23

Baze pentru preparate

Soia bază pentru smântână, maioneză, unt	27
Smântână de soia	28
Maioneză de soia I	28
Maioneză de soia II	29
Unt de soia I	30
Unt de soia II	31
Lapte de soia	32
Crutoane pentru supe	33
Prepararea glutenului	34

Chiftele, șnițele, droburi

Drob de nucă	38
Drob de cartofi	39
Drob de varză	40
Drob de gluten cu nucă	41
Drob de orez cu ciuperci	42
Chiftele de dovlecel	43
Chiftele de ciuperci	44

Chiftele de spanac	45
Chiftele de cartofi	46
Chiftele din cartofi fierți	47
Chiftele de soia	48
Șnițele de soia	49
Șnițel de gluten	50
Șnițele din fulgi de ovăz	52
„Mici” vegetarieni	53
Vinete pané I	54
Vinete pané II	55
Conopidă pané I	56
Conopidă pané II	57
Dovlecei pané	58
Varză pané	59
Ciuperci pané I	60
Ciuperci pané II	61
Țelină pané	61
Salam vegetal	62

Suple

Supă cu tăiței	66
Supă de roșii	67
Supă-cremă de cartofi	68
Supă-cremă de morcov	69
Supă de zarzavat	70
Supă de roșii cu orez	71
Supă de găluște	72
Supă de chimen	74
Supă din diferite legume	75
Supă de dovlecei	76
Supă de linte	77
Supă de cartofi	78
Supă de mazăre	79

Ciorbe

Ciorbă de perișoare	82
Ciorbă de fasole boabe	84

Ciorbă de linte	85
Ciorbă de fasole verde	86
Ciorbă de dovlecei	87
Ciorbă de ciuperci Champignon	88
Ciorbă de pleurotus	89
Ciorbă de hribi	90
Ciorbă de legume cu paste	91
Ciorbă țărănească de legume	92
Ciorbă de zarzavat	93
Ciorbă de praz I	94
Ciorbă de praz II	95
Ciorbă de varză	96
Ciorbă de conopidă	97
Ciorbă de cartofi I	98
Ciorbă de cartofi II	99
Ciorbă de spanac	100
Ciorbă de urzici	101
Ciorbă de salată I	102
Ciorbă de salată II	103

Mâncăruri scăzute

Pilaf de orez	106
Gluten cu sos	107
Ardei umpluți	108
Sarmale	110
Sarmale în foi de viță	112
Sarmale în frunze de hrean	112
Sarmale în frunze de ștevie	113
Sarmale în frunze de podbal	113
Ciuperci umplute	114
Ciulama de ciuperci	115
Tocană de ciuperci	116
Tocăniță de cartofi cu ciuperci	117
Ciuperci la cuptor	118
Spaghete cu sos de ciuperci	119
Cartofi cu ciuperci I	120
Cartofi cu ciuperci II	121

Sufleu de cartofi cu spanac	122
Cartofi umpluți	123
Piure de cartofi	124
Tocană de cartofi	125
Salată de cartofi I	126
Cartofi natur	128
Cartofi pai	129
Salată á la rus	130
Tocăniță de cartofi cu mazăre	131
Cartofi copti cu ceapă	132
Musaca de cartofi	133
Musaca de cartofi cu vinete și ardei	134
Capia sau gogoșari copti	135
Mâncare de gogoșar cu vinete	136
Tocană de legume	137
Tocană de conopidă	138
Conopidă cu sos	139
Gluten cu legume	140
Ghiveci din legume	141
Praz cu maioneză de soia	142
Ciulama de praz	143
Legume cu pesmet	144
Legume cu roșii la cuptor	145
Dovlecei umpluți cu orez	146
Mâncare de dovlecel	147
Pilaf de dovlecel	148
Arpacaș cu ciuperci	149
Arpacaș cu legume	150
Spanac cu maioneză	150
Urzici cu maioneză	151
Pizza	152
Sosul pentru pizza	153

Sosuri

Sos de roșii	156
Sos de ardei	157
Sos de hrean	158

Sos de spanac	159
Sos de usturoi	160
Sos de soia	161
Sos de ștevie	162
Sos de urzici	162
Sos de legume	163

Salate

Salată asortată	167
Salată de salată verde	167
Salată de ceapă	168
Salată de morcov	168
Salată de varză	169
Salată de roșii	169
Salată de castraveți	170
Salată de ardei	170
Salată de praz	171
Salată de andive	171
Salată de țelină	172
Salată de sfeclă roșie	172
Salată de gulii	173
Salată de brocoli	173
Salată de spanac	174
Salată de păpădie	175
Salată de urzici	176
Salată de măcriș	176
Salată de unișor	177
Salată de leurdă	177

Aluaturi

Pâine de casă	180
Pâine cu semințe	181
Pâine cu seară și semințe	182
Chifle	183
Covrigei cu susan sau mac	183
Cornuri simple	184
Cornulețe fragede	185

Saleuri cu susan	186
Saleuri cu in sau chimen	187
Aluat pentru plăcinte I	188
Aluat pentru plăcinte II	189
Plăcintă cu dovleac	190
Plăcintă cu nucă	191
Plăcintă cu mere	192
Plăcintă cu mere I	192
Plăcintă cu mere II	193

Dulciuri

Bomboane „Rafaelo”	196
Prăjitură de nuci cu banane	197
Chec cu nuci	198
Prăjitură cu nucă	199
Prăjitură glazurată cu nucă	200
Albă ca zăpada	202
Budincă de griș	204
Budincă de mei	205
Budincă de mei cu fructe	206
Budincă din fulgi de ovăz	207
Budincă din fulgi de ovăz, cu fructe	208
Sos de gutui	209
Sos de mere	210
Frișcă de soia	211
Tartă de fructe	212
Mere coapte umplute	213
Arpacăș cu nucă și stafide	214
Arpacăș cu fructe	215

Conserve

Suc de roșii	218
Gogoșari	219
Păstăi în suc de roșii	220
Castraveți în suc de roșii	221
Suc de roșii cu ardei roșu sau gogoșar	222
Ardei pentru umplut, în suc de roșii	223

Ardei pentru umplut	224
Vinete și gogoșar în suc de roșii	225
Pastă de roșii	226
Pasta de ardei	227
Ketchup – I	228
Ketchup II	229
Bulion de zarzăre (corcodușe)	230
Castraveți în bulion de zarzăre (corcodușe)	231
Castraveți în saramură	232
Ardei și roșii felii	233
Vegeta I	234
Vegeta II	235
Zacuscă	236
Ghiveci de vinete	237
Ghiveci pentru iarnă	238

Fructe conservate

Compoturi din fructe I	243
Compot din fructe II	243
Fructe conservate în suc propriu	244
Gem din fructe	245

Băuturi proaspete

Nectar de fructe	248
Nectar de mere	248
Coctail de fructe	249
Coctail de fructe cu grâu încolțit	249
Nectar de fructe	250
Suc de cătină	251
Suc de măceșe	252
Lapte de migdale	252
Lapte de susan	253
Lapte de nucă	253